DROGA DO ZDROWIA

NUMER 6 CZERWIEC 1938 ROK



DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA
SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

»Bo nic nad zdrowie,
Ani lepszego,
Ani droższego.

C Z E R W I E C
NUMER 6 ROK VIII

Gdzie nie masz siły
I świat niemiły«.

Jan Kochanowski

Beskidzkim szlakiem



Andrychów, basen pływacki.

II. KĘTY

W UBEZPIECZALNI Bialskiej czas ostatnio jest obliczany, jak w dawnych kalendarzach greckich, od najwybitniejszego zdarzenia, które zaważyło na jego życiu:

— Bo to było tuż przedtem, jak pan minister przyjechał na otwarcie sanatorium.

Albo:

— To było jakoś w miesiąc po otwarciu sanatorium w Andrychowie.

Mała uwaga co do Ubezpieczalni bialskiej. „Bialska" — to przymiotnik od „Białej"; nie trzeba jej plątać z „bielską", co jest podobnym przymiotnikiem od „Bielska", który się pisze przez „o" na końcu: Bielsko; w przeciwieństwie do piszącego się przez „k" na końcu Bielska Podlaskiego, znajdującego się zupełnie gdzie indziej. Po tych zawiłościach geograficznych, które już pewno spowodowały nie jedną komplikację biletową bez odszkodowania: można powrócić do Andrychowa.

Życie jest pełne niespodzianek. Jedziemy piękną szosą do Andrychowa i zatrzymujemy się przed budynkiem, rozgwarnym dziecinnymi głosami już na odległość. Pokazuje się jednak, że nie jest to bynajmniej Andrychów, tylko — Kęty, sławne od czasów św. Jana Kantego. Budynek zaś jest — poniekąd jego forpocztą aseptyczną Andrychowa: tu dzieci przebywają trzytygodniowy pobyt wstępny, zanim zostaną odstawione już na stałe do Andrychowa, o kilkanaście kilometrów dalej.

— Nasza stacja sanitarna w Kętach jest przede wszystkim bezpiecznikiem dla Andrychowa!... — objaśnia dr Mildner, dyrektor Ubezpieczalni w Białej, na której terenie znajdują się Andrychów i Kęty. — Dziecko przybywa z bardzo zazwyczaj ubogiego — i bądźmy szczerzy — niechlujnego środowiska! Trzeba je odczyścić, odkazić, przeważnie ostrzyc, zbadać czy jest zdrowe czy chore, a jeśli tak, to w jakiej mierze i na co? Chorób płucnych w stadium posuniętym do Andrychowa nie przyjmujemy. Należy przeprowadzić dziecko przez dezinsekcję, Rentgena, obserwację lekarską, rozmaite analizy, i po prostu — wyczekać, czy nie przywiozło już ze sobą jakiej bądź choroby dziecinnej, która przez ten czas się zdeklaruje? Przy tym dziecko trochę już się obywa w nowym dla siebie otoczeniu, uczy się jeść widelcem i łyżką, używać chustki, wyrażać się odpowiednio. To ułożenie towarzyskie, żeby się tak wyrazić, jest jednym z głównych zadań personelu opiekuńczego, i mamy fachowe siły w tym kierunku.

— A sam gmach, panie dyrektorze?

— Gmach był wprawdzie przeznaczony na inny cel, ale wypatrzyłem go już sobie od dawna i po gruntownej przeróbce, obecnie najzupełniej odpowiada swoim potrzebom. Wykładane kolorowymi kaflami ściany przydały się doskonale: nie dało się tylko zmienić już rozkładowej strony budynku.

Po salach i korytarzach pełno już jest małych klientów, którzy przybyli właśnie wczoraj i są w trakcie obrządków wstępnych, z kąpielą i fryzjerem na pierwszym planie.

— Tu mamy łazienki, natryski, umywalnie: a to — basen do mycia nóg. Dzieci siadają po kilkanaścioro na cembrowaniu i spuszczają nogi do wody, która przepływa. Przy zabawach i grach, zwłaszcza w lecie, operacja ta jest niezbędna, ażeby utrzymać pościel w odpowiednim stanie. Na razie odnoszą się do tych obrządków nieufnie, ale potem pędzą do kąpieli na wyścigi.



Beskid Śląski: Barania Góra.

— Te nowe dla dzieci momenty w życiu mają z pewnością znaczenie po powrocie do domu?

— Ogromne! Możemy śmiało liczyć, że poziom dziecka, które przejdzie przez Andrychów czy inne sanatorium, w jego dorosłym życiu będzie już wyższy. Człowiek łatwo przyzwyczaja się do dobrego. Przed paroma dniami jeden z chłopców odjeżdżających do domu, mówił do kolegów:

— Oho! Już ja teraz nie będę spał bez prześcieradła. Poproszę mamusi, żeby mi dała te co leżą w kufrze na wyprawę dla Helci. Dorobię się, to jej odkupię jeszcze lepsze!

— I z pewnością razi ich po powrocie wiele rzeczy w domu?

— Owszem: razi! Dzieci są małymi pionierami kultury w rodzinnym środowisku i ponoszą swoją pionierską część ciężarów. A jednak innej drogi nie mamy. Musimy postawić tryb życia dziecka na tej stopie, żeby, nie będąc zbytkowna, jednak po pierwsze — dała mu dostatek, jakiego w domu nie ma, chociaż go dla zdrowia potrzebuje. Po drugie zaś — żeby się samo dziecko wdrożyło w inny i lepszy tryb, tak moralnie, jak zewnętrznie: żeby miało do czego dążyć i wiedziało, jak ma się urządzić, kiedy się stanie samodzielne. Przykro powiedzieć, ale rodzice są nieraz najbardziej hamującym elementem wychowania kulturalnego. Musimy staczać całe walki z matkami z powodu strzyżenia dzieci: mają niebywałą o to pretensję! A tymczasem dziewięćdziesiąt procent dzieci trzeba poddawać dezinsekcji, tak zanieczyszczone mają głowy. Tu właśnie urzęduje fryzjer, który od wczoraj nic tylko strzyże. A to — walizki i kosze dzieci, które pójdą na dezynfekcję do Andrychowa. Prawdziwe gniazda zarazy! Ubranie po wydezynfekowaniu jest oddawane dzieciom z powrotem: niestety ideał, jakim byłoby zaopatrzenie dzieci w zakładową odzież, jest na razie jeszcze nieosiągalny.

Mały delikwent w białym fartuchu stoi przed fryzjerem, dla pewności przytrzymywany kolanami, i nieufnie patrzy na migające nożyce. Trzy ostrzyżone głowiny czekają na jakieś obrządki końcowe, a jedna z nich pociesza kudłatego jeszcze towarzysza niedoli wybitnym lwowskim akcentem:

— Ta ty się nie bój, durny, ta on ci nic nie zrobi, tylko te kłaki poobcina, żeby do oczów nie właziły! Nie płacz! Na obiad za to, pani gospodyni mówiła, i mięso będzie, i słodkie dadzą! I kakawę na podwieczorek dostaniesz tyż!

Ta podwieczorkowa „kakawa" jest nielada atrakcją w życiu sanatoryjnym i obozowym. Gdziekolwiek się jest w porze podwieczorkowej, na zapytanie co najwięcej lubią, zgodny chór odpowiada:

— Kakao! Kakao! Kakao!

Dyr. Mildner zna już gusta swoich małych klientów: kakao jest na porządku dziennym w jego ośrodkach. Przechodzimy szereg porządnie zasłanych łóżeczek: pierwszy wyczyn dzieci. Zaglądamy do klas, zwiedzamy urządzenia kuchenne i sanitarne i lądujemy w gabinecie rentgenologicznym lekarza naczelnego dr Ksyka, który ma w swojej opiece Andrychów i Kęty.

— Kiedy się bojam!... — rozbrzmiewa w mroku cieniutki głosik. — Buu! A jak me ta maszyna zabije?

— Ale! Zabije! — oponuje rozważnie inny głosik. — Ten mniejszy od ciebie, a nic się nie bał, a taki wielki chłop się maże! Toż to już i Marysia była, i Staszek, i Zośka, a ciebie by akuratnie miało co spotkać! Pani przecież trzyma za rękę, to czego się bać?

„Pani" istotnie nie opuszcza swoich pupilów w ciężkich przejściach. I mała łapina „wielkiego chłopa" wielkości buta — uporczywie się czepia jej sukni. Przed zaczarowaną tablicą siedzi obserwujący wywoływane obrazy lekarz.

— Stój-no prosto, synu, żadna krzywda ci się nie dzieje! Wciągnij tę brzuszynę, czemu się wypuczasz, alboś to balon? Oddychaj, no! Nie wiesz co to jest? Wciągaj powietrze, o tak! A teraz kaszłaj. Nie zaziębiłeś się? Nie szkodzi, kaszłaj, jakbyś się zaziębił, tak, dobra! Jeszcze raz! No, i już po strachu. Złaź! Następny!

Na ekranie jedne po drugich wyświetlają się maleńkie płuca. Przeważnie są na nich charakterystyczne zaćmy i wnęki, których nasilenie kwalifikuje oko lekarza.

— Ale na samym zdjęciu nie polegamy!... — dodaje dr Ksyk. — Dopiero połączenie wszystkich analiz, obserwacji, badań i tej szczypty intuicji, która pozwala lekarzowi na różniczkowanie podobnych skądinąd objawów: stwarza obraz stanu zdrowotnego dziecka. Z tym cyrografem jedzie po trzech tygodniach do Andrychowa, już na regularny pobyt, obliczany przeciętnie na trzy miesiące.

— Ale odchylenia od tego terminu są, panie doktorze?

— Bardzo często, i niektóre sięgają aż do roku. Poza tym, miewamy nawroty. Ale cóż jest za dużo, w sensie profilaktyki, dla robotniczego, czy tym bardziej — bezrobotnego dziecka? Marzylibyśmy, aby dzieci mogły przebywać aż do wyzdrowienia: rzeczywistość jednak nakłada restrykcje. I tak tylko ogromnemu zapałowi i energii dyrektora Mildnera zawdzięczają ubezpieczalnie wspaniały obiekt, jakim jest takie sanatorium w Andrychowie! Jest pod każdym względem wzorowe, i powinno, moim zdaniem, stać się wzorem dla dalszej rozbudowy sanatoriów typu szkolnego, jaki reprezentuje. Zresztą, dyrektor sam najlepiej wszystko pokaże na miejscu! A ja znów ze stanowiska leczniczego mogę jedynie podkreślić ogromne znaczenie takiej stacji sanitarnej, jak Kęty: do Andrychowa trafia już dziecko odkażone, odgłodzone, podchowane i subordynowane. To ogromnie ułatwia postawienie wychowania i szkolnictwa na odpowiednim poziomie. W Andrychowie też procent zachorowań ogranicza się do minimalnej ilości, od której żadne środowisko dziecinne całkowicie wolne być nie może. To już — potężny atut dla akcji profilaktycznej!

A reszta — w samym Andrychowie.!

M. H. Szpyrkówna.



sok z pomarańczy lub pomidorów,

żółtko jajka lub tran, lub jedno i drugie, co drugi dzień na zmianę,

łyżeczka tranu równa się wartością odżywczą jednemu żółtku (białka nigdy niemowlęciu dawać nie można),

papki mączne,

papki z jarzyn (niektórzy lekarze polecają początkowo tylko soki z jarzyn),

po wyrznięciu się pierwszych ząbków sucharki i grzanki,

papkę ze śliwek i sok z jabłek,

pieczone ziemniaki z masłem.



PO URODZENIU SIĘ DZIECKA

OCHRONA OCZU. Zaraz po urodzeniu się dziecka lekarz powinien obejrzeć i zakroplić jego oczy, aby zapobiec ewentualnej ślepocie. Jak wielkie znaczenie ma ten zabieg, dowodzi fakt, że we wszystkich niemal krajach jest on objęty ustawą prawną. Poza tym matka musi wiedzieć, że dziecku nie wolno jest patrzeć wprost w światło ani sztuczne ani słoneczne, trzeba też strzec jego oczka przed kurzem i wiatrem.

JAK W ZEGARKU. Życie niemowlęcia powinno przebiegać tak regularnie jak w zegarku. Już w pierwszych dniach trzeba mu wpajać pewne przyzwyczajenia tak systematycznie i dokładnie, aby się zmieniły w automatyczne odruchy. Trzeba mu dawać regularnie jeść, regularnie kąpać, regularnie kłaść je spać, zawsze o tej samej godzinie. Nie wolno pozwalać mu spać, gdy nadchodzi godzina jedzenia lub jeść w czasie przeznaczonym na sen.

Rozumna matka ułoży sobie plan dnia i przeprowadzi go ściśle, nieraz wbrew własnej wygodzie, a nawet wbrew krzykom dziecka; nade wszystko weźmie sobie za zasadę nakaz, że nie wolno brać na ręce dziecka, tylko dlatego, że ono krzyczy.

POKARM NIEMOWLĘCIA

KAŻDA matka powinna sama karmić swoje dziecko o ile zdrowie jej na to pozwala. Dzieci karmione piersią rozwijają się lepiej, niż dzieci karmione butelką, i mają więcej danych, że przeżyją pierwszy rok. Jeżeli matka ma za mało pokarmu i musi dożywiać swoje dziecko mlekiem krowim, nie powinna go całkowicie odłączać od piersi, ponieważ nawet odrobina pokarmu matczynego ma bardzo doniosłe znaczenie dla organizmu dziecka.

Lekarze polecają obecnie tran ogromnej większości niemowląt i to niemal od urodzenia; odnosi się to zwłaszcza do dzieci nie donoszonych lub nie mających przepisowej wagi. Urodzone w miesiącach zimowych, gdy daje się odczuwać brak słońca, powinny zażywać go już w początkach drugiego miesiąca, lub nawet wcześniej. Ilość podawanego tranu zależy od wieku niemowlęcia i od stanu jego kiszek, — może więc wahać się w granicach od paru kropli aż do całej łyżeczki od herbaty dziennie. I o tym powinien zadecydować lekarz.

Do normalnego pożywienia dziecka należy dodawać w ciągu pierwszego roku:

TRYB ŻYCIA MATKI PODCZAS KARMIENIA

DIETA i sposób życia karmiącej matki nie jest obojętną sprawą dla rozwoju niemowlęcia. Potrzebuje ona intensywniejszego odżywiania: litra mleka codziennie pod postacią zup, legumin, kakao oraz tych wszystkich pokarmów, na które zwracaliśmy uwagę, mówiąc o ciąży, ale w znacznie większych ilościach. Nie powinna również jadać rzeczy ostrych, słonych, zbyt tłustych: sen jest rzeczą bardzo ważną, niech młoda matka śpi 8 godzin w ciągu nocy i godzinkę podczas dnia, o ile warunki pozwalają jej na to. Półgodzinny spacer rano, oraz po południu jest bardzo wskazany. Nic nie odbija się tak ujemnie na zdrowiu niemowlęcia jak zdenerwowanie i przemęczenie matki. Z powodu menstruacji nie należy przerywać karmienia, ale w razie ponownej ciąży trzeba natychmiast odłączyć dziecko od piersi. Regularne funkcjonowanie kiszek jest bardzo ważną sprawą, w razie zaburzeń stosować dietę, podaną przy omawianiu ciąży.

Brodawki przed i po karmieniu należy starannie obmywać przegotowaną wodą lub roztworem przepisanym przez lekarza: w przerwach między karmieniem okrywać sterylizowaną watą i nigdy nie dotykać niemytymi rękami.



do brudzenia się tłumaczono sobie brakiem uczuć estetycznych u dzieci, tym, że dziecko nie odróżnia brudu od czystości, ale psychoanaliza twierdzi, że dziecko zdaje sobie sprawę z tego, że jest brudne, ale ta świadomość jest mu miła. Podobnie pęd niszczycielski dzieci, znęcanie się nad zwierzętami tłumaczono dotąd tym, że dzieci nie zdają sobie sprawy z krzywdy, jaką wyrządzają zwierzętom, ale psychoanaliza twierdzi, że właśnie świadomość niszczenia sprawia dzieciom przyjemność. Gdy dziecko przestaje ssać palce i bawić się wydzielinami, zaczyna się zainteresowanie dla narządów płciowych. Sprawą wychowawców jest wiedzieć o popędach dzieci, by zamiłowaniu do brudu przeciwstawić wstręt, złośliwości litość, pędowi niszczycielskiemu chęć szanowania itp.

W 1-szym roku życia najwięcej przyjemności dają usta, w 2-gim odbytnica, w 4 i 5-tym genitalia. Dla psychoanalityków są to różne sfery płciowe, które nieraz utrzymują się i u dorosłych, tworząc zboczenia.

Prof. Włodz. Kryński.

Cele wychowania

CELEM wychowania dziecka jest przygotowanie go do życia, uczynienie go zdolnym do życia społecznego. Dlatego wychowanie musi zwalczać wszelkie wybryki dzieci, jak np. że dziecko jest nieznośne, bezwzględne, uparte, że stara się tylko zadowolić swoje życzenia, a nie dba o to, czy otoczenie z tego powodu cierpi. Często dziecko jest brudne, niczego się nie brzydzi tak, że nawet bawi się wydzielinami jak moczem i kałem, jest żarłoczne, niszczycielskie, okrutne dla stworzeń żywych i słabszych od niego. Miewa szereg nawyczek, ssie palce, obgryza paznokcie, dłubie w nosie, bawi się narządem płciowym. Tyle niedomagań musi zwalczyć wychowawca — a wymieniliśmy tylko drobną cząsteczkę. Rzuciła na nie właściwe światło dopiero psychoanaliza, powiązała te różne zboczenia logicznie w jeden łańcuch.

Pierwszym krokiem w uporządkowaniu tych różnych objawów było spostrzeżenie, że części ciała, które są terenem złych nawyczek dzieci nie są dowolne lecz że istnieje w nich pewna kolejność.

W pierwszych tygodniach życia najważniejszym momentem w życiu noworodka jest ssanie piersi matki i pobieranie pokarmu. Ponieważ akt ten sprawia dziecku przyjemność, stara się ono przedłużyć tę przyjemność przez ssanie palców. Usta są więc źródłem przyjemności dziecka i osesek obliżuje i próbuje wszystkie przedmioty, tak jakby chciał ustami poznać otoczenie. Następnym zagadnieniem ważnym dla oseska jest nauczenie go czystości. Z początku mięśnie zwieracze nie są tak rozwinięte, by dziecko mogło wstrzymywać mocz i stolec. Ale potem, gdy już może i tak jeszcze zanieczyszcza się, okazuje zainteresowanie dla wydalin, chce się bawić moczem i stolcem, a jeśli mu się tego broni, bawi się chętnie błotem, piaskiem lub brudną wodą. Pęd

Choroby szkolne

NAZWĄ tą obejmujemy te wszystkie zakaźme choroby, które przechodzą dzieci w wieku szkolnym. Na szczęście ilość ich jest nieznaczna.

Najpospolitszą z nich jest odra i ona stanowi podstawę ogólnych epidemii szkolnych. Atakuje najczęściej dzieci w pierwszej i drugiej klasie. W wielkich miastach 50 do 60% dzieci wstępujących do szkoły ma już tę chorobę za sobą, ponieważ uległo poprzednio infekcji przyniesionej przez starsze rodzeństwo, uczęszczające do szkoły. W tym właśnie leży niebezpieczeństwo odry, u małych bowiem dzieci, rocznych i dwuletnich często przychodzi do zapalenia płuc, które bywa śmiertelne.

Okres między zakażeniem a wystąpieniem objawów chorobowych trwa od 10 do 12 dni, jest to okres utajony. Choroba pod koniec tego czasu, a niekiedy i wcześniej, jest już zaraźliwą. Dlatego środki zapobiegawcze takie jak odosobienie, zamykanie danej klasy mijają się z celem, zwykle bowiem przychodzą za późno i nie chronią przed epidemią.

Szkarlatyna (płonica) natomiast wybucha nagle, zaczynając się wysoką gorączką, wymiotami, bólem gardła, spowodowanym ropnym zapaleniem migdałków. Przebieg bywa ciężki, a jako komplikacja zjawia się często zapalenie ucha, nerek oraz wada serca.

Błonica (dyfteryt) objawia się nalotami w gardle, ale stwierdzić ją można tylko przy pomocy badania nalotów lub wydzielin nosa. Powrót do szkoły możliwy dopiero wtedy, gdy analiza nie wykaże bakterii ani w nosie ani w gardle.

Ospa wietrzna jest bardzo zaraźliwa, ale przebiega lekko, zarówno jak i tak zwana „świnka", która polega na zapaleniu gruczołów przyusznych.

Koklusz dla dzieci w pierwszym roku życia jest bardzo zazwyczaj groźny, dla starszych mniej groźny, jest jednak zawsze chorobą uciążliwą, ponieważ trwa parę miesięcy.

Paraliż dziecięcy, który jest chorobą poważną, wywołał wiele niepokoju. Pojedyncze wypadki zdarzają się co roku pod koniec miesięcy letnich. Choroba ta atakuje dzieci głównie w okresie pierwszych trzech lat życia, zdarzają się jednak wypadki paraliżu u starszych dzieci, a nawet u osób dorosłych. Schorzenie to polega na infekcji rdzenia kręgowego, prowadzi nieraz do śmierci, a b. często do ubezwładnienia kończyn, o różnym stopniu nasilenia.

W okresie epidemii należy przestrzegać pewnych przepisów higienicznych, które mogą w pewnej mierze zapobiec zakażeniu: dzieci nie powinny się z nikim całować, unikać zbliżenia z obcymi osobami, nie używać cudzych kubków do picia, stronić od osób zakatarzonych i kaszlących, nie pożyczać od nich chusteczek do nosa często myć ręce i płukać gardło po powrocie ze szkoły, starannie myć zęby i ręce.

Dr Kaz. Polny.

Lecznictwo społeczne walczy o zdrowie ogółu

MAMY cały szereg chorób, które wynikają z warunków pracy, tzw. choroby zawodowe, oraz takie, których powstawaniu i szerzeniu się sprzyjają szczególnie warunki higieniczne, zdrowotne, np. ciemne, wilgotne mieszkania, przeludnienie, brak urządzeń sanitarnych, brud etc. Gruźlica, reumatyzm, jaglica, krzywica, różne odmiany chorób skórnych, ołowica, skrzywienie kręgosłupa itd. — wszystkie te cierpienia powstają na tle i w ramach ujemnych warunków pracy i życia.

Choroby, o jakich tu mówimy, należą do rzędu tych, które dają się we znaki najszerszym warstwom społeczeństwa, pracownikom fizycznym i umysłowym.

Prawda, że dzisiaj pracownik ubezpieczony, fizyczny czy umysłowy, otrzymuje pomoc lekarską i środki lecznicze w każdym wypadku, prawda, że leczenie się tych kategorii chorych nie jest — jak to ongiś bywało — zależne od stanu materialnego, od posiadania niezbędnych kilkunastu złotych na opłacenie lekarza i apteki. Rozszerzenie opieki lekarskiej na milionowe zastępy ubezpieczonych jest ogromnym postępem społecznym.



Mieszkanie nowoczesne



Jak nie powinno wyglądać mieszkanie

To dużo. Ale to jest nie wszystko. Drugim, dalszym, wielkim zadaniem medycyny społecznej jest nie tylko leczenie chorego, ale walka zapobiegawcza z chorobami, usuwanie warunków, które sprzyjają powstawaniu pewnych chorób i szerzeniu się ich nagminnemu. Tutaj chodzi o usunięcie niehigienicznych warunków mieszkaniowych, o zapobieganie przeludnieniu izb i mieszkań, o przestrzeganie higieny w miejscach publicznych, szkołach, warsztatach, fabrykach, o zaprowadzenie urządzeń ochronnych przy maszynach, w pewnych zawodach — o odosobnienie chorych zakaźnych etc.

Wszystkie te środki zapobiegawcze dotyczą milionów ludzi. Jasną więc jest rzeczą, iż tam, gdzie w grę wchodzą olbrzymie rzesze, lecznictwo społeczne ma przed sobą inne zupełnie zadania, niż lecznictwo prywatne. Można by powiedzieć, iż tam gdzie lekarz prywatny kończy swoje zadanie u łoża pacjenta, tam lekarz i lecznictwo społeczne dopiero je zaczyna. Gdyż, aby podołać zadaniu stworzenia zdrowotnych warunków pracy i życia, aby zapobiegać szerzeniu się chorób zakaźnych, nagminnych, medycyna społeczna musi liczyć na współpracę państwa i korzystać z niej w postaci inspekcji pracy, nadzoru sanitarnego, interwencji administracyjnej, instytucji higieny ogólnej itd. Mieszkanie, szkoła, biuro, warsztat, fabryka, kopalnia — wszędzie tu sięgać musi ramię medycyny społecznej, skoro chodzi o zdrowie wielkich mas i o zwalczanie plagi chorób.

Nie umniejszając przeto wartości lecznictwa prywatnego, trzeba uznać, iż lecznictwo społeczne ma do wykonania prace w zakresie nieporównanie większym i o znaczeniu ogólnospołecznym. Choć w pracy tej mogą być dzisiaj jeszcze rozmaite niedociągnięcia, braki — ogół jednak powinien zdawać sobie sprawę z tego, że polepszenie warunków zdrowotnych w kraju, wśród mas pracujących jest jednym z głównych warunków dobrobytu i rozwoju społecznego w Polsce.

Kretynizm



18 letni kretyn-niemowa, wzrost 70 cm

WADLIWE funkcjonowanie gruczołu tarczykowego objawia się w rozmaity sposób. Zauważono, że usunięcie tarczycy wywołuje u młodych osobników zwierzęcych zaburzenia wzrostu. Zwierzę rozwija się wolno, posiada kościec słaby, wygląd charłaczy, a takie cechy, jak poroże, szpony, a w pewnej mierze nawet i sierść wykazuje znaczne upośledzenia. Oprócz tego możemy u tych zwierząt zaobserwować zmniejszoną inteligencję, skłonność do osadzania się tłuszczu, oraz niedorozwój narządów płciowych.

Podobny obraz występuje u człowieka, jeżeli z powodu jakiegoś schorzenia, trzeba było usunąć mu tarczycę, a zaostrza się jeszcze u osobników młodocianych, u których przechodzi w kretynizm. Ale nie tylko usunięcie tarczycy prowadzi do kretynizmu. W wielu okolicach to upośledzenie występuje tak często, że powstało wśród badaczy przekonanie, iż wynika ono z niedorozwoju tego gruczołu już w życiu embrionalnym, co niewątpliwie jest skutkiem wadliwego odżywiania się ludności. W krajach górzystych, np. w Szwajcarii, Austrii, w Pirenejach, spotykamy mnóstwo podobnych schorzeń tarczycy. W tych okolicach wole występują łącznie z kretynizmem. Nauka ustaliła, że ważną rolę odgrywa tutaj skład wody do picia.

Kretyni odznaczają się zanikiem inteligencji, starczym wyglądem, ociężałym kadłubem, zniekształconymi kończynami i karłowatym wzrostem. Nie rzadko trafia się między nimi głuchota, a zawsze zachodzi wadliwa przemiana materii. Popęd płciowy nieraz ulega zahamowaniu. Oczywiście trzeba o tym pamiętać, że tysiące ludzi choruje na tarczycę, a nie pociąga to za sobą podobnych objawów. Kretynizm jest tylko jednym z symptomów schorzeń tego gruczołu.

Wedle wszelkich danych kretynizm jest w pewnej mierze cechą dziedziczną, niemniej stosowanie leków, działających na tarczycę i w tym wypadku przynosi znaczne złagodzenie objawów.

Dr Kaz. Polny.

PORADNIA LEKARSKA

KONFITURY A NIEDYSPOZYCJE U KOBIET:

Pani H. B. w K-e.

Z pytaniem Pani spotykamy się często. Ostatnie badania wykazały, że chodzi tu nie tylko o przesądy i urojenia. Oczywiście nie należy wyobrażać sobie, że istnieją jakieś specjalne jady menstruacyjne — jak to ongiś mniemano; niemniej ogólna produkcja gruczołów u kobiety zwiększa się znacznie w okresie miesiączki, pot zawiera więcej produktów wydzielniczych niż normalnie, co może mieć wpływ na fermentację owoców, czy innych przechowywanych produktów. Jednakże nie należy zapominać o tym, że kobiety podczas menstruacji źle się czują fizycznie, więc i pracę swą wykonują mniej starannie, co się ujemnie odbija na trwałości konserw.

DIETA PODCZAS CUKRZYCY

Pan S. W. w Kołomyi.

W wypadku cytowanym przez Pana, medycyna współczesna ogranicza ilość kalorii i dopuszcza tylko tyle, ile ich koniecznie potrzeba do życia i wykonywania zawodu. Tłuszcze zwierzęce należy niemal całkowicie wykluczyć z codziennego pożywienia, a zastąpić je mlekiem, zwykłym serem, jarzynami i surowiznami. Owoce, orzechy, surowe jarzyny — oto podstawa diety diabetyków. Od czasu do czasu można pozwolić sobie na jajko. W ten sposób stworzymy nadwyżkę zasadowych produktów, które będą znakomicie przeciwdziałać zatruciu kwasami, tak częstymi przy cu-

krzycy. Sałata trzy razy dziennie, dużo oliwy, dużo słodkiej śmietany, jak najmniej soli.

Lżej chorzy mogą sobie pozwolić rano i wieczór na kawałek razowego chleba, cieniutko posmarowanego niesolonym masłem, oraz na talerz płatków owsianych, a następnie mogą oni rozszerzyć dietę na ziemniaki (100 gr.) i ryż (50 gr.). Tę kurację dietetyczną powinno się poprzeć odpowiednimi ćwiczeniami fizycznymi na świeżym powietrzu, światło bowiem, woda i umiarkowany wysiłek fizyczny wpływają dodatnio na przemianę materii.

NOCNE MOCZENIE

Pani B. w Lublinie.

Niech Pani spróbuje bardzo prostego sposobu, który zaleca jeden z naszych lekarzy, a który działa bardzo skutecznie. Niech Pani owinie dziecko na noc pieluszką i zwiąże ją na plecach w mocny, dość duży węzeł. Węzeł ten nie pozwoli dziecku położyć się przez sen na wznak, a że moczenie następuje tylko w tej pozycji, dziecko obudzi się za każdym razem, gdy zechce mocz oddać. W ten sposób wyzbędzie się fatalnego nałogu. Badanie lekarskie — niezbędne, bowiem tło nocnego moczenia może być bardzo różnorakie.

Listy do Redakcji.

Szubin, 22. III 38 r.

Szanowny Panie Redaktorze!

Czytając Pańskie pismo „Droga do Zdrowia", przyznaję w zupełności rację, że powinniśmy wszyscy bez wyjątku być członkami Ubezpieczalni Społecznej. Dotąd, nie będąc członkiem U. S. nie znałam korzyści, jakie daje Ubezpieczalnia Społeczna. Dopiero teraz, kiedy jestem członkiem i mam szczęście korzystać, co śmiało można nazwać dobrodziejstwem, które nam daje Dom Wypoczynkowy w Szubinie. Tak! Ubezpieczalnia Społeczna, to jest puszka do której składamy złotówki, a dostajemy dziesiątki. Utrzymanie obfite i bardzo przyzwoite. Lekarz na miejscu, różne kąpiele, lekarstwa, toć to istotna miejscowość kuracyjna. Jednym słowem, wszelkie wygody. Mój Boże! I to za te złotówki, które się składa, to jest dla nas wielkie dobrodziejstwo. Człowiek, który by śmiał wypowiedzieć słowa niezadowolenia, nie wart jest nazwy człowieka.

Pozostaję z poważaniem

Maria Kłębowska



Uśmiechnij się!

ZDOLNY LEKARZ

W Chinach istnieje prawo, mocą którego każdy lekarz, któremu umrze pacjent, musi na drzwiach swego domu zaświecić latarkę.

Do jednego z miasteczek pewien Chińczyk, któremu nagle zachorowała żona, przywiózł ją chcąc zasięgnąć porady lekarskiej. Jeździł od jednego do drugiego lekarza, szukając takiego, u którego byłoby najmniej latarek. Znalazł takiego, u którego było tylko pięć czerwonych latarek. Zadzwonił więc do niego, rozmówił się z nim i pojechali razem do chorej. Po drodze Chińczyk złożył lekarzowi gratulacje z powodu tak małej ilości latarek.

— Nic dziwnego! — oświadczył lekarz — dopiero od tygodnia bowiem rozpocząłem swą praktykę lekarską.

KŁOPOTY MARIANNY

Największą klęską społeczną we Francji jest katastrofalny spadek przyrostu naturalnego.

Pewien dziennikarz paryski zwrócił się do słynnego ginekologa, profesora Pinard z zapytaniem:

— Jaka jest główna przyczyna stałego zmniejszania się liczby urodzeń we Francji?

— Przytomność umysłu!

DOKŁADNA

Automobilista przejechał kurę. Nie chcąc narazić się na złorzeczenia właściciela, wysiada z wozu i pyta, ile ma zapłacić.

— Pięć złotych i siedem groszy.

— A za co te siedem groszy?

— Za jajko, które kura zniosłaby mi dzisiaj.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. Cena numeru 20 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków Batorego 3. Telef. 150—80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie